



BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS

Santos, Inês¹, Morouço, Pedro²

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹IPLeia/ESSLei Mail: inemcs@gmail.com;

²IPLeia/CDRsp Mail: pedro.morouco@ipleiria.pt

Correspondencia:

Mails: inemcs@gmail.com

Introdução

A realidade dos nossos dias é a existência de cada vez mais pessoas idosas, tanto em Portugal como em outros países da Europa e Mundo. Daí a necessidade de criar programas de atividade, seja ela física, de lazer ou turismo, perspetivando proporcionar um envelhecimento mais saudável. Assim, emerge a questão sobre o impacto que estes programas têm nesta população. Gostos, motivações, disponibilidades, diferem de grupo para grupo e estudos que atestem os benefícios da atividade física devidamente estruturada, poderão ser relevantes para os profissionais da área. Nomeadamente, no que concerne à escolha das atividades.

Atualmente, a hidroginástica é identificada com uma atividade física praticada em meio aquático, muito orientada para a saúde. Verifica-se anualmente uma crescente procura nesta modalidade, quer por homens, quer por mulheres, visto que a sua prática está associada à aptidão física e esta é marcada pelas preocupações com a saúde e autoimagem dos praticantes (Barbosa & Queirós, 2005). Embora escassos, já existem alguns estudos na literatura que analisem os efeitos induzidos pela Hidroginástica. Esses benefícios têm sido coerentes, demonstrando que a modalidade imprime maior aptidão física associada a alterações ao nível da composição corporal. No entanto, e face ao exposto, é importante compreender se esses benefícios também se verificam na terceira idade, independentemente do sexo do indivíduo.

Objetivo

Analisar possíveis efeitos da aplicação de um programa de Hidroginástica em idosos (homens e mulheres), ao nível das características antropométricas e capacidades físicas.

Método

Participantes

A amostra do nosso estudo foi formada por 38 idosos (26 do sexo feminino e 12 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 55 e os 80 anos de idade.

Instrumentos

Para verificação dos efeitos do programa de treino, os indivíduos foram avaliados antes de iniciarem a atividade e após o término do programa. A avaliação teve como suporte a bateria de teste de Rikli e Jones (1999), onde foi avaliada a força e resistência dos membros inferiores (levantar e sentar da cadeira, levantar e caminhar 2.44 m e voltar a sentar e andar 6 min), a força e resistência dos membros superiores (flexão do antebraço e preensão palmar), flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e

flexibilidade dos membros superiores (alcançar atrás das costas). Adicionalmente, foram efetuadas medições antropométricas estandardizadas pela ISAK.

Procedimentos

Os participantes foram submetidos a um programa de treino de hidroginástica de 8 semanas, com 2 sessões semanais de 45 min cada. As aulas foram divididas em: (i) inicial de 10 min para aquecimento; (ii) principal de 30 min com exercícios de resistência cardiorrespiratória, de equilíbrio e coordenação, de força, de flexibilidade e agilidade; e (iii) retorno à calma de 5 min com exercícios de alongamento e relaxamento muscular. As aulas foram ministradas por uma instrutora certificada pela Aquatic Exercise Association. Inicialmente verificou-se a normalidade e homogeneidade dos dados (testes de Kolmogorov-Smirnov e Levéne, respetivamente), tendo-se verificado os pressupostos para utilização da estatística paramétrica. Os dados foram analisados e apresentados como média \pm desvio-padrão (DP). Para verificação de possíveis diferenças entre pré e pós-programa de treino, utilizou-se o *t* teste de medidas repetidas. Foi utilizado o software SPSS (v20.0) e adotado um nível de significância de $p < 0.05$.

Resultados e discussão

Na tabela 1 são apresentados os valores médios \pm DP, valor de correlação, nível de significância, e tamanho do efeito, para as variáveis estudadas, nos 2 momentos de avaliação. Após 8 semanas de aplicação do programa de treino, foram encontrados valores significativamente superiores no teste de levantar e sentar, 6 minutos de marcha, força de preensão manual e senta e alcança. Verificou-se um decréscimo significativo no tempo necessário para o teste de mobilidade (caminhar os 2.44 m) e uma diminuição do perímetro da anca. Os principais resultados obtidos demonstraram que a prática de 8 semanas incutiu melhorias significativas em variáveis associadas à força, flexibilidade e mobilidade para a população estudada.

Tabela 1. Comparação dos valores médios \pm DP nos dois momentos de avaliação, para a totalidade da amostra ($n = 38$).

	Pré-teste	Pós-teste	<i>r</i>	<i>p</i>	te
massa corporal (kg)	73.6 \pm 10.4	73.1 \pm 10.0	.984	.116	.523
massa gorda (%)	36.7 \pm 8.8	37.4 \pm 8.8	.959	.119	.518
massa muscular (%)	44.7 \pm 6.9	44.4 \pm 6.6	.980	.266	.367
p. da cintura (cm)	94.1 \pm 8.8	93.2 \pm 7.9	.903	.166	.459
p. da anca (cm)	104.3 \pm 8.6	102.3 \pm 7.8	.929	.001	1.16
levantar e sentar (n)	17.0 \pm 3.6	18.6 \pm 4.1	.835	.000	1.41
flexões do ms (n)	21.1 \pm 3.5	21.0 \pm 3.0	.825	.571	.186
força p. palmar (kgf)	30.6 \pm 9.0	33.8 \pm 8.7	.979	.000	1.41
sentar e alcançar (cm)	-1.16 \pm 8.80	1.53 \pm 10.44	.927	.000	1.41
alcançar atrás (cm)	-6.0 \pm 10.3	-5.7 \pm 9.6	.957	.471	.236
teste dos 2.44 m (s)	5.23 \pm 0.97	4.82 \pm 0.77	.907	.000	1.41
marcha dos 6 min (m)	573.7 \pm 88.4	598.4 \pm 89.2	.976	.000	1.41

Conclusões

O presente estudo confirma que a prática da atividade física de Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o individuo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autónomos e independentes por mais tempo, i.e., prolongar a qualidade de vida.

Referências

Barbosa, T. & Queirós, T. (2005). Manual prático de atividades aquáticas e hidroginástica. Lisboa: Xistarca, Promoções e Public.